

Se propulser	Change de braquet	Cycle 3
<p>But : Utiliser le dérailleur pour arriver le plus rapidement possible sur la ligne.</p> <p>Critère de réussite : Avoir changé de vitesse avant la ligne des plots – Etablir le temps réalisé (par le groupe)</p>		
<p>Dispositif et tâche</p> <p>La classe travaille en sous-groupes dans un espace délimité et sécurisé (terrain de handball) Les élèves doivent se déplacer de la ligne de départ à la ligne d'arrivée le plus rapidement possible en utilisant le dérailleur. (course chronométrée)</p> <div style="text-align: center;"> </div>		
<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Changer de position sur le vélo : assis, debout 		

Se propulser	Changement de vitesse	Cycle 2/3
<p>But : Changer de développement au bon moment.</p> <p>Critère de réussite : Etre sur le développement correspondant à la consigne donnée.</p>		
<p>Dispositif et tâche</p> <p>Sur un circuit en boucle, matérialiser des zones de couleur. Lorsqu'un cycliste passe d'une zone à l'autre, il doit changer de développement.</p> <p>Le meneur de jeu peut annoncer le développement à engager.</p> <p>Choisir ensuite le développement approprié pour chaque phase de la propulsion :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le démarrage - l'accélération - le maintien de la vitesse - le freinage <div style="text-align: center;"> </div>		
<p>Variantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Chronométrer le parcours. 		